Michael Raduga



الأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد خلال 3 أيام

www.obe4u.com/arabic/

مركز أبحاث OOBE يقدم

الأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد خلال 3 أيام

Michael Raduga
(Translated by Sameh Elnokaly)



www.obe4u.com/arabic/

معدلات النجاح
%لعدد محاولات من 1 إلى 5 (من 1 إلى 3 أيام) – 50
%لعدد محاولات من 6 إلى 10 (من 2 إلى 7 أيام) – 80
%لعدد محاولات من 11 إلى 20 (من 3 إلى 14 يوم) – 90

شارك الآلاف بشكلٍ مباشر في تطوير وإتقان الأسلوب
المقدم هنا (بواسطة مركز أبحاث OOBE)

يمكن إرسال مقترحاتكم بخصوص ترجمة ونشر إصدار الكتاب الكامل (500 صفحة) وأعمال أخرى للسيد/ رادوجا، إلى البريد الالكتروني
obe4u@obe4u.com

الأحلام الجلية و تجربة الخروج من الجسد

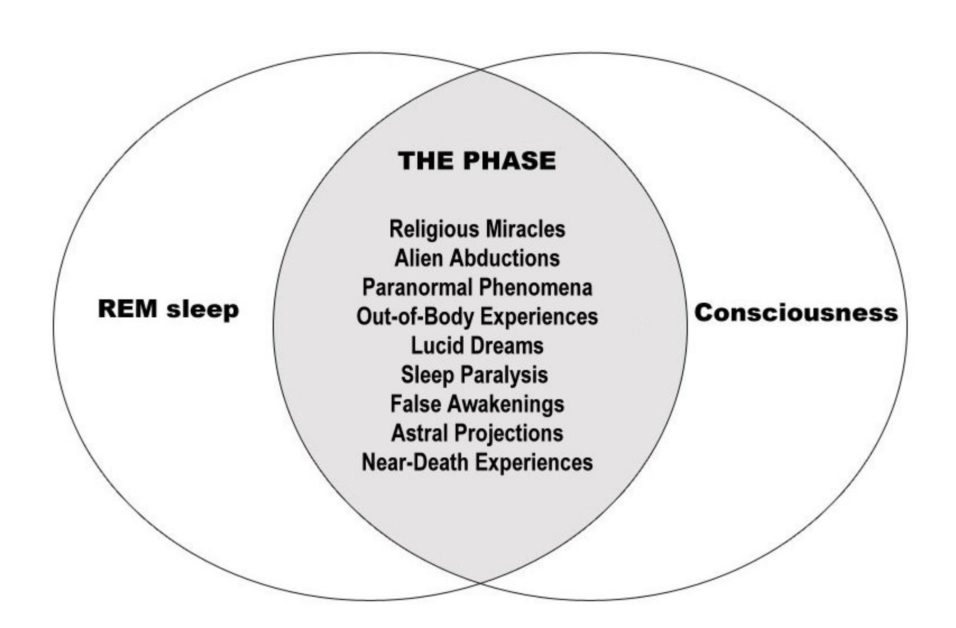


منذ زمنٍ بعيد لم يكن البشر على دراية بالوعي. إلى أن تطور الوعي تدريجياً حتى بدأ يحتل المزيد والمزيد من حالة اليقظة. أما في الوقت الحاضر، فقد تخطى الوعي حالة اليقظة، وبدأ في استمرارية توسعه في حالات أخرى. وينطلق الوعي على نحو متزايد خلال نوم حركة العين السريعة، مما يثير الظاهرة الأكثر إذهالاً للوجود البشري - وهو شعور الانسان بتجربة الخروج من الجسد (أو الحلم الجلي). فمن المحتمل أن الرجال والنساء في المستقبل سيكون لهم وجود واعي في عالمين: الحياة الحقيقية والحلم الجلي/تجربة الخروج من الجسد. أما في الوقت الراهن فلا يمكن لهذا أن يتحقق سوى باستخدام أساليب خاصة.

قد تكون هناك تلميحات موجودة عن وقوع هذه الظاهرة في الكتاب المقدس والنصوص القديمة والأخرى. وهي تقع في أساس الظواهر الأخرى مثل تجربة الاقتراب من الموت والاختطاف بواسطة المخلوقات الفضائية وشلل النوم وهلم جرا. وتعد هذه الظاهرة استثنائية حتى أن العديد من الحركات الغامضة تعتبر أن تجربتها إنجازًا على أعلى مستوى. وقد أظهرت الأبحاث الإحصائية أن شخص واحد من اثنين سيكون في لقاء مكثف معها. وفي نفس الوقت، تم اعتبار الظاهرة كحقيقة علمية منذ السبعينات.

وتتمثل هذه الظاهرة بشكلٍ جلي في العديد من أنواع الممارسات الحديثة المختلفة، وحتى لو كانت تحت مسميات مختلفة تتراوح بين "الإسقاط النجمي" و"تجربة الخروج من

الجسد" إلى "الأحلام الجلية". فإنه يتعين علينا استخدام مصطلح "المرحلة" أو "حالة المرحلة" للإشارة إلى كل الظواهر أعلاه.



وفيما يتعلق بالإدراك الحسي للظاهرة، فهو ليس مجرد ممارسة تخيلية. إن الواقع نفسه ما هو إلا حلم ممل بالمقارنة مع حالة المرحلة (الحلم الجلي وتجربة الخروج من الجسد)! وهذا هو سبب صدمة العديد من المبتدئين – أو حتى شعورهم بالرعب الشديد – عند الدخول في هذه المرحلة. إنه عالم موازٍ حقيقي من حيث الإدراك.

التطبيق العملي للأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد

يحمل الجانب العملي من ظاهرة الحلم الجلي وتجربة الخروج من الجسد (المرحلة) الفرصة الأعظم. حيث ستتمكن في المرحلة من السفر في أنحاء الأرض والكون وحتى في الزمن نفسه. ويمكنك ملاقاة أي شخص تريد: الأصدقاء والعائلة والمتوفين والمشاهير.
والمثير في الأمر أنه يمكنك الحصول على معلومات وأنت في المرحلة ويمكنك

تطبيق تلك المعلومات لتحسين حياتك اليومية. ويمكنك التأثير على الوظائف العضوية الخاصة بك وعلاج عدد من الأمراض. ويمكنك تحقيق رغباتك السرية وتطوير إبداعاتك الداخلية.

وفي نفس الوقت سوف يتمكن الأشخاص من ذوي الإعاقة الجسدية من إطلاق سراح أنفسهم وفك أغلالهم والحصول على أي شيء يفتقرون إليه في العالم المادي. وكل هذا هو مجرد غيض من فيض من طرق تطبيق هذه الظاهرة في الحياة اليومية!

قبل الدخول إلى الحلم الجلي وتجربة الخروج من الجسد (المرحلة)، يجب عليك التحديد وبكل وضوح ما تنوي القيام به داخل المرحلة بعد الانفصال عن جسدك مباشرةً. حدد ما لا يزيد عن نشاطان أو ثلاثة وتذكرهم جيدًا:



أنظر في المرآة
تناول طعامك أو شرابك المفضل
زيارة أي من معالم الجذب السياحي
الطيران فوق الكرة الأرضية
الطيران في جميع أنحاء الكون
مقابلة من تحب
مقابلة أحد الأقرباء المتوفين
مقابلة أي من المشاهير
تناول دواء للعلاج

الحصول على معلومات من الأشياء في المرحلة
السفر للماضي أو المستقبل
السير عبر جدار
التحول في هيئة حيوان
قيادة سيارة رياضية
التنفس تحت الماء
وضع يديك داخل جسمك
الشعور بالاهتزازات
السكن في جسدين مرة واحدة
السكن في جسد شخصٌ آخر
احتساء الخمر
ممارسة الحب والوصول إلى النشوة الجنسية

الأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد: الأساليب الأكثر سهولة

تتكون دورات الأساليب الغير مباشرة من محاولات للانفصال بعد الاستيقاظ مباشرةً، وإذا لم يكن ذلك ناجحًا، يمكن استخدام دورات سريعة من خلال أساليب تستغرق دقيقة واحدة حتى تنجح واحدة منهم، والتي يمكن بعدها الانفصال عن الجسد. وعادة، يتطلب إجراء من 1 إلى 5 محاولات بشكل صحيح للحصول على نتائج.

تعمل الأساليب الموضحة أدناه بشكل جيد للغاية سواءً عند الاستيقاظ من غفوة في وضح النهار، وكذلك في منتصف الليل.

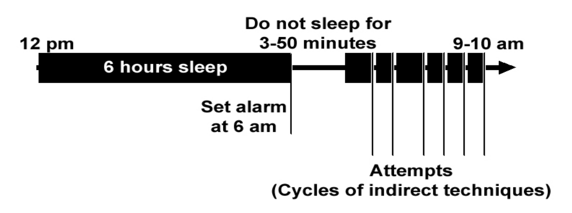
الخطة الأولى: النوم لمدة 6 ساعات ثم الاستيقاظ بساعة منبهة

يمكنك تخطي هذه الخطوة

في ليلة سابقة ليوم عطلة بحيث لا تكون مضطرًا للاستيقاظ مبكرًا، اذهب للخلود للنوم في توقيتك المعتاد واضبط ساعتك المنبهة بحيث تنام لمدة حوالي 6 ساعات فقط. عندما ينطفئ المنبه، يجب عليك النهوض وشرب كوب من الماء، والذهاب إلى الحمام، وقراءة هذه التعليمات مرة أخرى.

الخطوة الثانية: العودة إلى النوم مع الانتباه

يمكنك تخطي هذه الخطوة



بعد مرور من 3 إلى 50 دقيقة على استيقاظك، اذهب للنوم مجددًا مع تركيز انتباهك علـى كيفيـة تأديتـك لـدورات الأسـاليب الغيـر مباشـرة عنـد كـل صـحوة لاحقـة مـن أجـل تـرك جسـدك والانفصال عنه وتنفيذ خطتك المُعدة للقيام بالنشاط الخاص بك. يجب أن تحدث كل صحوة لاحقة بشكلٍ طبيعي. إذا كانت الإضاءة ساطعة جدًا في الغرفة، يمكنك ارتـداء قنـاع خـاص للعينين. وإذا كان الصوت عاليًا – استخدم سدادات الأذن.

وفي نفس الوقت، يجب عليك أن تركز انتباهك على كيفية محاولتك للاستيقاظ دون تحريك جسدك المادي. وهذا ليس إلزاميا، ولكنه سيزيد من فعالية الأساليب الغير مباشرة.
الآن، يمكنك النوم لمدة تتراوح من ساعتين إلى أربع ساعات، ولكن يجب عليك الاستفادة من الاستيقاظات الطبيعية خلال هذه الفترة الزمنية. مع العلم أنهـا ستحدث فـي كثير من الأحيان على غير المعتاد. بعد كل محاولة – سواء كانت ناجحة أو لا – يجب عليك العودة للنوم مع الحفاظ علـى نفس الانتبـاه للاستيقاظ والمحاولـة مرة أخرى. **ويمكنـك تنفيـذ العديـد مـن المحـاولات بهذه الطريقة على مدار نـهار يوم واحد.**

الخطوة الثالثة: الانفصال فور استيقاظك

في كل مرة تستيقظ فيها مرة أخرى، لا تحاول أن تتحرك أو أن تفتح عينيك. ولكـن عوضًا عن ذلك، حـاول أن تنفصـل علـى الفور عن جسدك. حيث مـا يصـل إلـى 50% من النجـاح مع الأساليب الغير مباشرة يأتي مع هذه الخطوة الأولى البسيطة – غايـة فـي البسـاطة لدرجـة أن النـاس لا تشك حتى أنها ستنجح.



من أجل أن تنفصل عن الجسد، حاول بكل بساطة **الوقوف أو الالتفاف أو السباحة في الهواء.** حاول أن تفعلها بجسدك (على سبيل المثال الخفي) الإدراكي، ولكن بدون تحريك عضلاتك البدنية. تذكر أنه سيكون إحساس مماثل للحركة البدنية العادية. وعندما تحين اللحظة، لا تفكر بصعوبة حول كيفية القيام بذلك. خلال تلك اللحظات الأولى بعد الاستيقاظ، حاول بعناد الانفصال عن جسدك بأي شكل من الأشكال الممكنة لك ومهما كانت الظروف. وعلى الأرجح، عليك أن تعرف بشكل حدسي كيفية القيام بذلك. والشيء الأكثر أهمية هو عدم التفكير بصعوبة ولا تفقد تلك اللحظات الأولى من الاستيقاظ.

الخطوة الرابعة: التبديل بين الأساليب بعد محاولات للانفصال

إذا لم يتحقق الانفصال الفوري – وهو الشيء الذي سيصبح جليًا وواضحًا بعد مرور من 3 إلى 5 ثواني – في هذه الحالة يتعين عليك البدء بشكلٍ صحيح وحينها يمكنك التبديل بالتناوب بين 2 إلى 3 من الأساليب التي ستصبح أكثر وضوحًا بالنسبة لك، وذلك حتى تنجح إحدى هذه الأساليب. وعندما يحدث هذا، يمكنك محاولة الانفصال مرة أخرى. يمكنك الاختيار من 2 إلى 3 من الأساليب الخمسة التالية بحيث يمكنك التبديل بينها بالتناوب أثناء الاستيقاظ:

الالتفاف:

لمدة تتراوح من 3 إلى 5 ثواني، حاول التخيل أنك تلتف حول محور جسدك على كلا الجانبين بطول الجسد من بداية رأسك حتى اخمص قدميك على أن يكون ذلك بأكبر قدر ممكن من الوضوح. إذا لم تنشأ أي أحاسيس، قم بالتحول إلى أسلوب آخر. إذا نشأ إحساس حقيقي أو حتى إحساس طفيف بالالتفاف، ركز انتباهك على هذا الأسلوب وقم بالالتفاف بشكل أكثر قوة. وبمجرد أن يصبح الإحساس بالالتفاف مستقر وحقيقي، يجب عليك محاولة الانفصال مرة أخرى واستخدام هذا الإحساس كنقطة بداية.

أسلوب السباح

لمدة تتراوح من 3 إلى 5 ثواني، حاول أن تتخيل بشكل مؤكد بقدر الإمكان أنك تسبح أو بكل بساطة قم بعمل حركات السباحة بذراعيك. حاول الشعور بهذا مهما كان الأمر، وبأكبر قدر ممكن. وإذا لم يحدث شيء، انتقل إلى أسلوب آخر. ليس هناك حاجة إلى الانتقال إلى أسلوب آخر إذا نشأ إحساس السباحة. فبدلاً من ذلك، ركز على تكثيف الإحساس الذي نشأ. وبعد ذلك، سوف يأتي لك إحساس السباحة في الماء. وهذا بالفعل ما يطلق عليه المرحلة (الحلم الجلي وتجربة الخروج من الجسد) – وليس هناك حاجة إلى الانفصال إذا كنت بالفعل داخل المرحلة. ومع ذلك، في حالة حدوث مثل تلك الأحاسيس أثناء وجودك في السرير بدلاً من وجود جسدك في الماء، حينها سوف تحتاج إلى توظيف أسلوب انفصال. استخدم إحساس السباحة كنقطة بداية.

رصد الصور

أمعن النظر في الفراغ الظاهر أمام أعينك المغمضتين لمدة من 3 إلى 5 ثواني. إذا لم يحدث شيء، انتقل إلى أسلوب آخر. وإذا كنت ترى أي نوع من الصور، اقترن بها حتى تصبح واقعية. وبمجرد أن تصبح واقعية، حينئذ انفصل عن الجسد بالطريقة الصحيحة هناك، أو اسمح لنفسك بأن يتم سحبها داخل الصورة. وعندما تجد نفسك مقترن مع الصورة، من المهم جدًا عدم التدقيق في التفاصيل، خشية أن تنقشع الصورة بعيدًا. وسوف تحتاج أن تمعن النظر خلال الصورة، وهو ما سيجعلها تصبح أكثر واقعية.

تخيل اليد

لمدة تتراوح من 3 إلى 5 ثواني، حاول التخيل بوضوح وبدون أي شك أنك تفرك يديك معًا بالقرب من عيناك. حاول مهما يكن أن تشعر بهم أمام عيناك، وأن تراهم، وحتى أن تسمع صوت فركهما. وإذا لم يحدث شيء، انتقل إلى أسلوب آخر. وإذا نشأ أي من الأحاسيس المذكورة أعلاه، حافظ على الأسلوب الخاص بها وكثفه حتى يصبح واقعي تمامًا. وبعد ذلك يمكنك محاولة الانفصال عن الجسد، باستخدام الأسلوب الذي نشأ عنه الإحساس

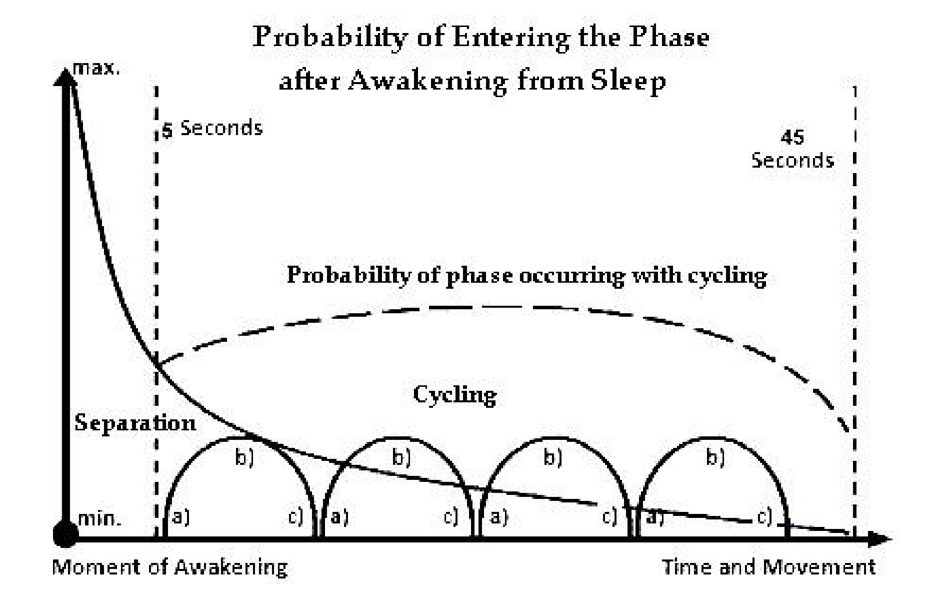
كنقطة بداية .

اهتزاز الطيف

حاول أن تهز يديك أو قدميك الحسيين لمدة تتراوح من 3 إلى 5 ثوانٍ. ولا تحرك أي عضلة تحت أي ظرف من الظروف، ولا حتى تتخيل الحركة نفسها. على سبيل المثال، على سبيل المثال حاول الضغط بشكل مكثف لأسفللأعلى، ثم قم بالاهتزاز أو المناورة لليسار ولليمين، وهلم جرا. وإذا لم يحدث شيء، انتقل إلى أسلوب آخر. إذا نشأ بشكلٍ مفاجئ إحساس طفيف أو تباطؤ في حركة حقيقية، إذا ركز انتباهك على هذا الأسلوب، وحاول زيادة مدى الحركة بقدر ما تستطيع. بمجرد أن تتمكن من الحركة بقدر 4 بوصات على الأقل، حاول وعلى الفور الانفصال عن جسدك من خلال البدء من الأحاسيس التي نشأت من الأسلوب.

كل ما عليك القيام به لكل محاولة هو التناوب بين من 2 إلى 3 أساليب لمدة من 2 إلى 3 ثواني لكل أسلوب. وهو ما سيؤدي إلى دورات الأساليب الغير مباشرة ، حيث يتناوب الممارس بين الأساليب بالانتقال من أسلوب تلو الآخر على مدى دقيقة واحدة باحثًا عن الأسلوب الذي سينجح معه. ومن المهم والضروري جدًا أن تقوم بعمل ما لا يقل عن 4 دورات تتكون من 2 إلى 3 أساليب في المحاولة الواحدة، ولكن على أن لا يستغرق كل ذلك أكثر من دقيقة.

على سبيل المثال، قد تجري العملية برمتها على النحو التالي: ممارس الدخول في المرحلة (ممارس للأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد) ذهب للنوم عند تمام الساعة 11:30 مساءً وقام بضبط ساعته المنبهة ليستيقظ عند الساعة 6:00 صباحًا؛ استيقظ عند الساعة 6:00 وفقًا لساعته المنبهة، ذهب إلى الحمام، ثم شرب القليل من الماء، ويسترجع الأساليب الغير مباشرة وخطته المثيرة للاهتمام عند الدخول المرحلة (على سبيل المثال، للنظر في المرآة والتحليق إلى المريخ)؛ في تمام الساعة 6:05 صباحًا يعود ممارس الدخول في المرحلة للنوم مرةً أخرى مع نية واضحة للدخول في المرحلة عند كل صحوة لاحقة؛ عند تمام الساعة 7:35 صباحًا (أو كلما تحدث الصحوة الطبيعية) يستيقظ ممارس الدخول في المرحلة بشكل غير متوقع وعلى الفور يحاول في لحظتها الانفصال عن جسده هناك؛ لم يحدث الانفصال في غضون من 3 إلى 5 ثوانٍ، يبدأ ممارس الدخول في المرحلة بتنفيذ الالتفافات، ولكن هذه أيضا لا تعمل في غضون من 3 إلى 5 ثوان؛ يؤدي ممارس الدخول في المرحلة أسلوب السباح، ولكن ذلك أيضا لم يعمل في غضون من 3 إلى 5 ثوانٍ، ثم ينفذ ممارس الدخول في المرحلة اهتزاز الطيف، ولكنه لم يعمل في غضون من 3 إلى 5 ثوانٍ، ثم يعيد ممارس الدخول في المرحلة الكرة مع أسلوب الالتفاف مرة أخرى، ثم أسلوب السباح ثم اهتزاز الطيف لمدة من 3 إلى 5 ثوانٍ لكل أسلوب؛ وفي الدورة الثالثة بدأ في تنفيذ أسلوب الالتفاف وفجأةً وبشكل غير متوقع تنجح المحاولة – ينشأ إحساس الالتفاف؛ ويبقى ممارس الدخول في المرحلة على هذا الأسلوب، ويدور بأقصى ما يمكنه لينفصل عن جسده بشكلٍ صحيح في لحظة الانفصال هناك باستخدام إحساس الالتفاف:



وساعتها يركض باتجاه المرآة، وطوال الوقت يتحسس ويتفحص بكل نشاط كل شيء حوله من مسافة قريبة، مما يكثف أحاسيسه؛ وبعد أن نظر في المرآة بالفعل، قام الممارس بتوظيف تقنية التحول من مكان إلى مكان ليجد نفسه على سطح المريخ، ولكنه بشكل غير متوقع عاد إلى الجسد؛ وعلى الفور يحاول ممارس الدخول في المرحلة مغادرة جسده مرة أخرى، ولكنه لم يتمكن من ذلك؛ ثم عاد للنوم مرةً أخرى مع نية واضحة لتكرار المحاولة عند الصحوة التالية والمكوث وقت أطول فوق سطح المريخ؛ وهلم جرا.

فقط كرر ما سبق مستخدمًا الأساليب التي تأتي إليك بشكلٍ طبيعي، وسوف تنطلق نفسك داخل كون كامل لم تره من قبل: الأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد!

إذا أخذت من وقتك اليومي حوالي من 10 إلى 30 دقيقة لمجرد التدرب على التقنيات والإجراءات، ستتمكن من تذكر الطريقة وتعمل على نحوٍ أفضل. وهذا سيحدث زيادة ملموسة في نسبة نجاح المحاولات عند الاستيقاظ.

وكذلك يعتبر الوعي بالحلم كتجربة المرحلة. إذا أدركت فجأةً أنك تحلم أثناء النوم، إذا فهذه بالفعل عي المرحلة. ولذلك يجب عليك الاستمرار لتنفذ خطة الحركة الخاصة بك وأن تحافظ على استقرار الحالة. **إذا نشأ الوعي بالحلم، فإنه سيكون أحد الآثار الجانبية للقيام بتقنية الدورات عند الاستيقاظ. وهذا التأثير الجانبي هو أمر شائع جدا – كن دائمًا مستعدًا له.**

وإذا كانت أحاسيسك في المرحلة (الحلم الجلي أو تجربة الخروج من الجسد) كانت قاتمة (على سبيل المثال: رؤية ضعيفة بصريًا أو أحاسيس جسدية مخدرة)، حاول أن تلمس وتتحسس كل شيء محيط بك بنشاط وتمعن في أدق تفاصيل الأجسام عن قرب. فهذا سيسمح لك بالحصول على تجربة أكثر واقعية. ويجب تنفيذ نفس الأنشطة من أجل الحفاظ على المرحلة عندما تحدث الأعراض الأولى من العودة للجسد (على سبيل المثال، عندما يصبح كل شيء خافت).

الخطوة الخامسة: بعد المحاولة

إذا كنت تستطيع يمكنك العودة إلى النوم بعد كل محاولة (سواء كانت ناجحة أو لا) حتى تتمكن من القيام بمحاولة أخرى لتترك جسدك (وتحصل على حلمٌ جلي) عن صحوتك التالية. وبهذه الطريقة لن تكون قادرًا فقط على ترك جسدك أو تحصل على حلمٌ جلي، ولكن لتقوم بها مراتٍ عديدة في أول يومٌ لك!

وحتى أكثر المحاولات فشلاً لا يجب أن تستمر أكثر من دقيقة واحدة. وإذا لم يحدث أي شيء خلال تلك المدة، فسيكون الأكثر تأثيرًا هو العودة للنوم مرة أخرى واللحاق بالصحوة التالية، وذلك بدلاً من أن تحاول استخراج النتائج بعناد من المحاولة الحالية.

الأخطاء النموذجية للأحلام الجلية وتجربة الخروج من الجسد

الافتقار إلى محاولة الانفصال

نسيان الانفصال بعد الاستيقاظ مباشرة وقبل الانتقال بين دورات الأساليب، على الرغم من أن هذا قد يؤدي إلى ما يصل إلى 50 % من جميع التجارب.

الافتقار إلى الإصرار

الرغبة في الحصول على أسلوب يعمل بغض النظر عن النتائج المترتبة على ذلك، وهو المعيار الرئيسي للنجاح عند توظيف إجراء الأسلوب الغير مباشر. وفي نفس الوقت، لا يجب أن يكون هذا الإصرار سطحيًا، ولكن يجب أن يكون مركز بشكل مكثف على إتمام النشاطات داخل المرحلة.

أقل من 4 دورات

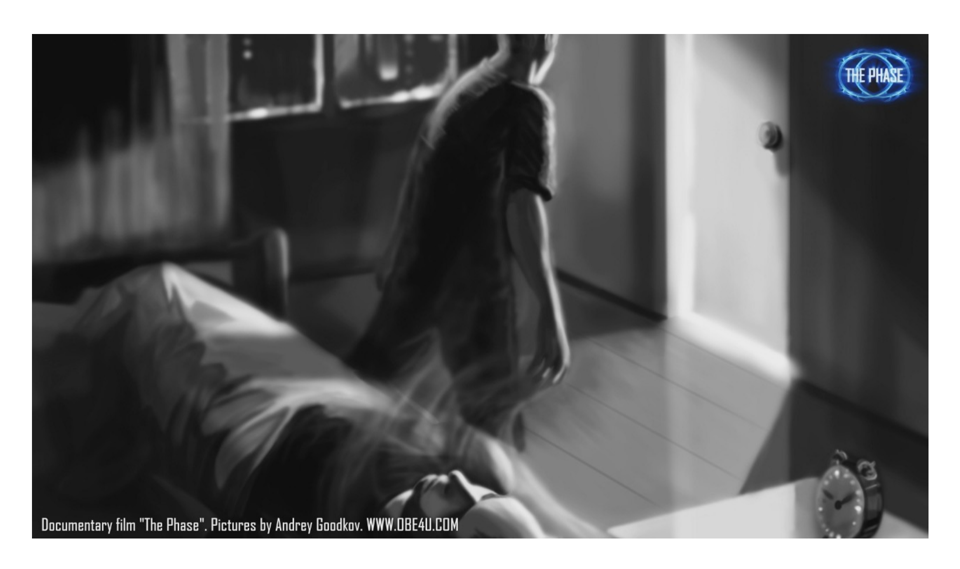
بغض النظر عما يحدث وبغض النظر عن الأفكار التي ستحدث، يجب عليك أن تؤدي 4 دورات من الأساليب، مفترضًا أن شيئًا لم يعمل حتى الآن.

عدم ضرورة تغيير الأسلوب

على الرغم من وضوح التعليمات المحددة، سوف ينتقل المبتدئين بإصرار بين الأساليب بعد مرور ن 3 إلى 5 ثواني، حتى عندما يبدأ الأسلوب في العمل بطريقة أو بأخرى. وهو خطأ فادح. إذا بدأ أسلوب في العمل – حتى لو كان بشكل ضئيل – فهذا يعني أنه حان وقت تأدية إجراء الانفصال لتحصل على الحلم الجلي / تجربة الخروج من الجسد.

عدم ضرورة الاستمرار في استخدام الأسلوب

إذا لم يبدأ الأسلوب في العمل على الأقل بعد مرور من 3 إلى 5 ثوانٍ، فإنه يجب الانتقال إلى أسلوب آخر.



الإفراط في التحليل

إذا قمت بتحليل ما يحدث عندما تنتقل بين الأساليب عند الاستيقاظ، فهذا يعني أنك لا تركز على الأساليب نفسها وتنحرف بنفسك خارج المحاولة. ينبغي أن تكون مستنزفًا بالكامل في الرغبة لتجربة الأسلوب الذي يعمل معك، مع عدم ترك أي مساحة في عقلك للتحليل أو التأمل.

تنبيه مفرط للاستيقاظ (لا توجد محاولة أو محاولة بطيئة)

يجب عليك اتباع التعليمات تلقائيا، وعدم الالتفات لمثل هذه التصورات بعد الاستيقاظ من النوم.

المحاولة لمدة تزيد عن دقيقة

إذا لم يتم الحصول على نتيجة بعد دقيقة من التنقل بين الأساليب، فحينئذٍ تزيد احتمالات نجاح المحاولات الخاصة بك إذا عدت مرة أخرى للنوم فورًا ولحقت بالصحوة التالية حتى تتمكن من القيام بمحاولة أخرى.

انفصال غير مكتمل

عند محاولة الانفصال، وهو ما يحدث بصعوبة في بعض الأحيان أو قد لا يحدث كليًا. وقد تحدث بعض الأشياء مثل التباطؤ وقد تعلق بعض أجزاء من الجسد وأن تكون عالقًا بين جسدين في نفس الوقت. وبالرغم من ذلك يجب عليك عدم الاستسلام تحت أي ظرف من الظروف ولا يجب عليك التوقف عن محاولة الانفصال إذا ما حدث أي من الأشياء السابقة.

عدم تمييز المرحلة (تجربة الخروج من الجسد أو الحلم الجلي)

على سبيل المثال، عندما يرصد الممارسين الصور عادة ما يتم سحبهم داخل المشهد، أو أن يتم الإلقاء بهم بشكل عفوي إلى عالم آخر عند الالتفاف. وعادة ما يعتقد الممارسين أنه يتعين عليهم تجربة الشعور بالانفصال نفسه، وهو السبب الذي قد يجعلهم يعودون مرة أخرى إلى أجسادهم حتى يتمكنوا من الحصول على ذلك الشعور بالانفصال. وينطبق نفس الشيء على حالة الإدراك أثناء الحلم، حيث يكون الممارس داخل المرحلة بالفعل ويبقى فقط ليحظى بالمزيد من التعمق وينفذ خطة عمله.

الصحوة بحركة (لا توجد محاولة أو محاولة بطيئة)

الصحوة دون حركة هو أمر مرغوب فيه، ولكن ليس إلزامي. فليس هناك معنى في التخلي عن معظم الفرص عن طريق انتظار الصحوة الصحيحة. يجب عليك الاستفادة بقدر الإمكان من كل صحوة تحظى بها.

إضاعة الثواني الأولى

حاول أن تنمي عادة المتابعة الفورية والانعكاسية إلى الانتقال بين الأساليب عند الاستيقاظ،

دون أن تفقد ثانية واحدة.

استخدام أسلوب واحد

يؤدي استخدام اسلوب واحد فقط عند الاستيقاظ بدلا من الانتقال بين أسلوبين على الأقل في خفض فرص نجاح الدخول في المرحلة (الحلم الجلي أو تجربة الخروج من الجسد).

المبادئ الأربعة لنجاح محاولة تجربة الحلم الجلي أو الخروج من الجسد



Documentary film "The Phase". Pictures by Andrey Goodkov. WWW.OBE4U.COM

1- افعلها مهما كان الأمر
2- كن عنيفًا
3- كن واثقًا
4- افعلها بشكل تلقائي





www.obe4u.com/arabic/

يمكن إرسال مقترحاتكم بخصوص ترجمة ونشر إصدار الكتاب الكامل (500 صفحة) وأعمال أخرى للسيد/ رادوجا، إلى البريد الالكتروني obe4u@obe4u.com